

テニスにおけるサービスのパフォーマンス向上に向けた取り組みとその効果

村上俊祐¹⁾, 柏木涼吾²⁾, 岩永信哉²⁾, 沼田薫樹²⁾, 高橋仁大¹⁾

¹⁾ 鹿屋体育大学

²⁾ 鹿屋体育大学大学院

キーワード: 1st サービス, スピード, 回転数, ショット時間, トラックマン

【要旨】

本実践は、テニスのサービスのパフォーマンスを向上するための言葉かけによるコーチングを中心とした取り組みとその効果について検証したものである。対象者は地方大学テニス選手で、取り組み前後のサービス測定を行うことができ、かつ取り組み前後の試合データを収集できた男子 6 名であった。取り組みの期間はおよそ 4 ヶ月であった。主な取り組みの内容はサービスに関する考え方のレクチャーと、通常の練習の中でのレクチャーの内容に基づいたサービスに関するコーチングであった。レクチャーで伝えた主な内容は、①ダブルフォルトを恐れないこと②サービスによって得点につながるよう、「威力」を増すこと③1st サービスと 2nd サービスでスイングスピードが変わらないようにすること、などであった。練習においてはサービスの技術的ポイントを意識する練習やスイングスピードを上げる練習、回転をかけるラケットワークに関する練習などを行い、コーチングとしてそれらを後押しする声かけを行なった。取り組みの結果、サービス測定における 1st サービスのスピードの向上と、試合におけるサービスに関わるポイントの割合の増加という改善点が見られた。

スポーツパフォーマンス研究, 12, 606-621, 2020 年, 受付日: 2020 年 4 月 8 日, 受理日: 2020 年 10 月 10 日

責任著者: 高橋仁大, 891-2393 鹿屋市白水町 1 鹿屋体育大学,

hiroo@nifs-k.ac.jp

A new coaching method aimed at improving players' service performance in tennis

Shunsuke Murakami¹⁾, Ryogo Kashiwagi²⁾, Shinya Iwanaga²⁾,

Koki Numata²⁾, Hiroo Takahashi¹⁾

¹⁾ National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

²⁾ Graduate School, National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

Key words: first serve, swing speed, ball spin rate, shot time, TrackMan

【Abstract】

The present study examined a new coaching method in which verbal advice is given to tennis players from time to time in order to improve their serves. The participants were 6

male university tennis players for whom data on their serves and games were available, so that their performance before and after being coached with this method could be compared. Their coach used the method for 4 months. The major coaching items were lectures on general ideas about serving, plus daily practice of the points discussed in the lectures. The lectures covered (a) not being afraid of double faults, (b) increasing the power of their serves in order to get the service point, and (c) keeping their swing speed constant in the first and second serves. The participants were told that, in order to increase the value of their practice, they should try, when practicing, to be conscious of technical points involved in serving, to increase the speed of their swing, to use their racket to put spin on the ball, and to follow the coach's verbal advice. After the coaching with verbal advice, improvements were observed during competitions in the speed of the ball on the first serve and in service points.